





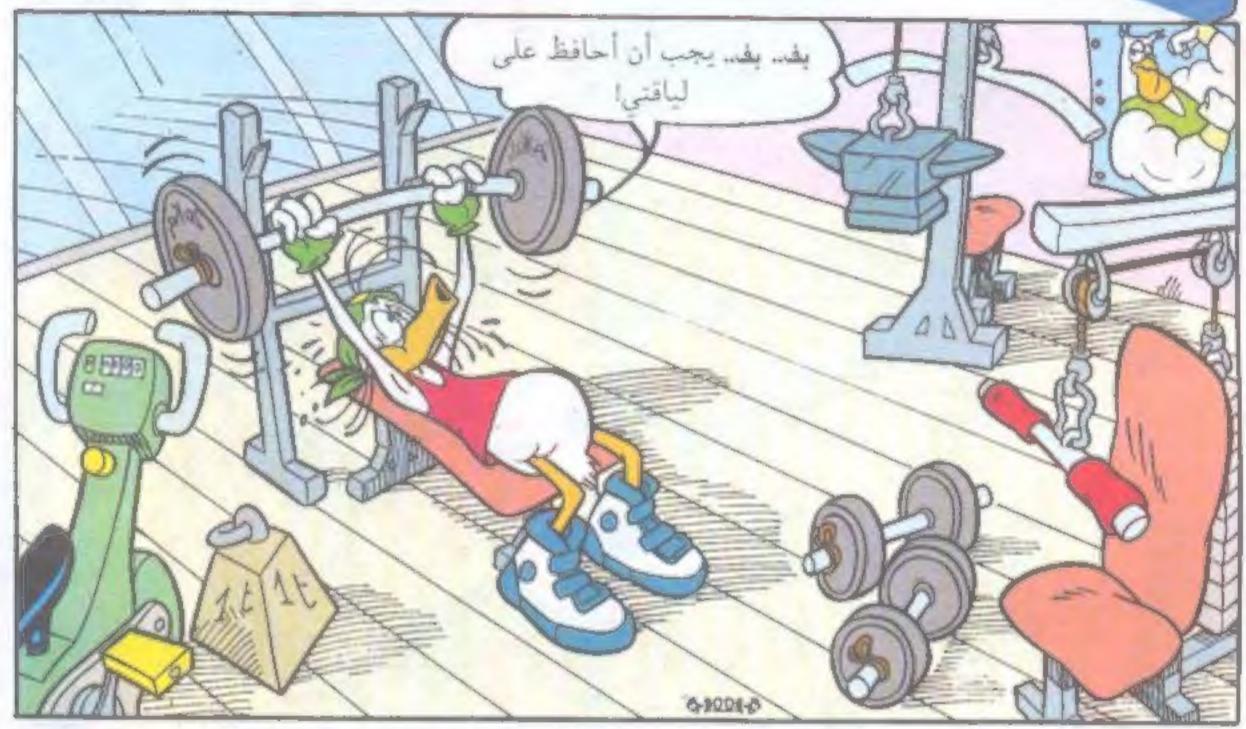
مجلة أسبر عبة تنشرها دار القبس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قدم السلم الإستهلاكية) جدة ، المرخصة من شركة والتدييزي صرب ١٢٠٧٠ (مسر بسريدي ١٣٠٧ مسائل البهنساوي البريد الانكتروني (E.Mail) (مسريدي ١٢٠٧ مسائل البهنساوي البريد الانكتروني (E.Mail) المحموعة الكوينية سركة المجموعة الكوينية سركة المحموعة الكوينية النشر و التوزيع – هاتف: ١١/١/١ / ١٥٣٠٩ – فاكس: ١٤١٧٨٠ (١٤٠ - السعودية السودية للتوزيع ، هاتف: ١١/١٥ (١٥٠ - قاكس: ١٤١٧٨٠ - السعودية الشركة السعودية للتوزيع ، هاتف: ١٥٠ (١٠ - قاكس: ١٤١٧٨٠ - السعودية الشركة السعودية للتوزيع ، هاتف: ١٥٠ (١٠ - قاكس: ١٠٤٥٠ (١٠ - قاكس: ١٤٥٠ (١٠ - السعودية الشركة السعودية للتوزيع ، هاتف: ١٥٠ (١٠ - قاكس: ١٥٠٥ (١٠ - قاكس: ١٩٠٥ (١٠ - قاكس: ١٩٠٥ (١٠ - قالمن ١١٠٥ (١٠ - قاكس: ١٩٠٥ (١٠ - قالمن ١٩٠٥ (١٠ - عالمن ١٩٠٥ (١٠ - عالمن ١٩٠٥ (١٠ - عالمن المتوزيع المتوز

و المستور المستور المستور مسوم المستور المستورة المستورة

ماتف: ١١١/٢١٢٧٩٧) - فاكس: ٢١٢/٢٢٥٣٢ (١١) - الأربن: شركة أرامكس للنقل الدوقي السريع - هاتف: ٥٥٨٥٥٥ (٢) - فاكس: ٥٥٣٥٧٣٣ (١) - الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات - هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١) فاكس: المركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات - هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١) فاكس: المركة الكريت طبعت عطابع القبس - دولة الكريت



كمال أجسام





















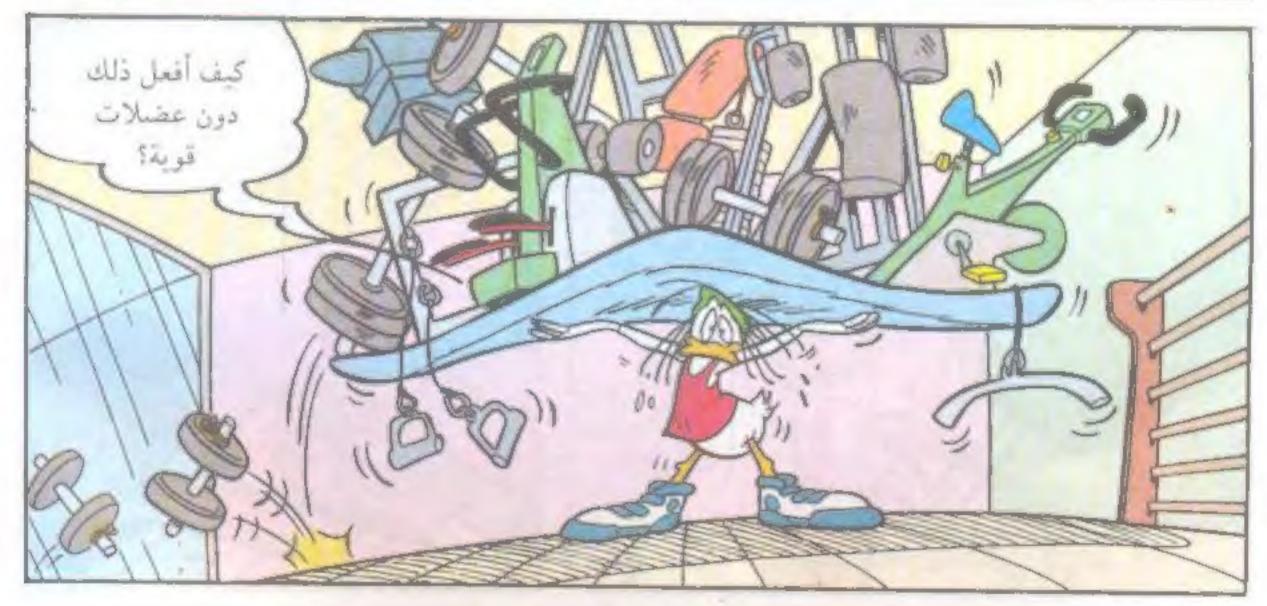




















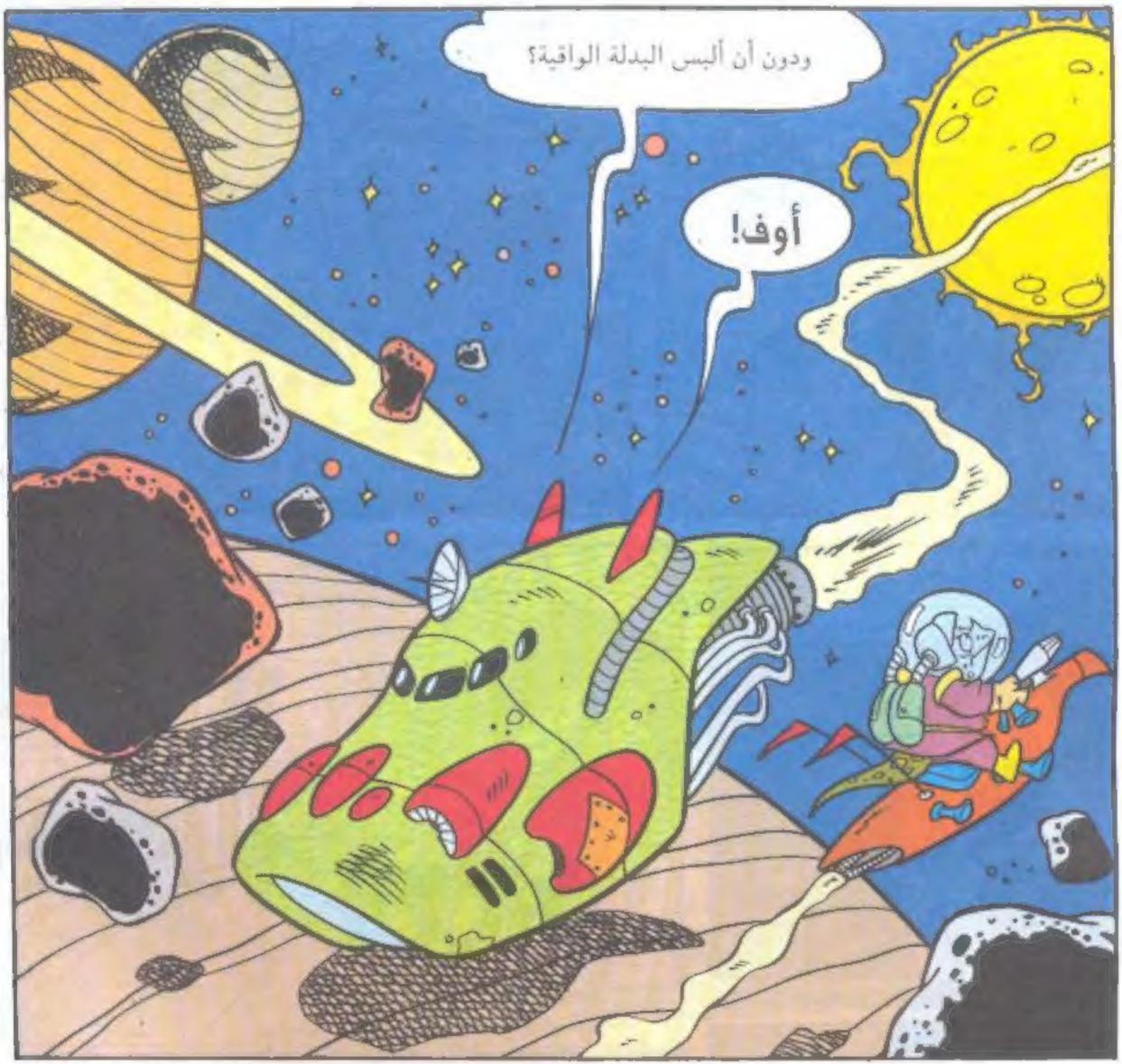






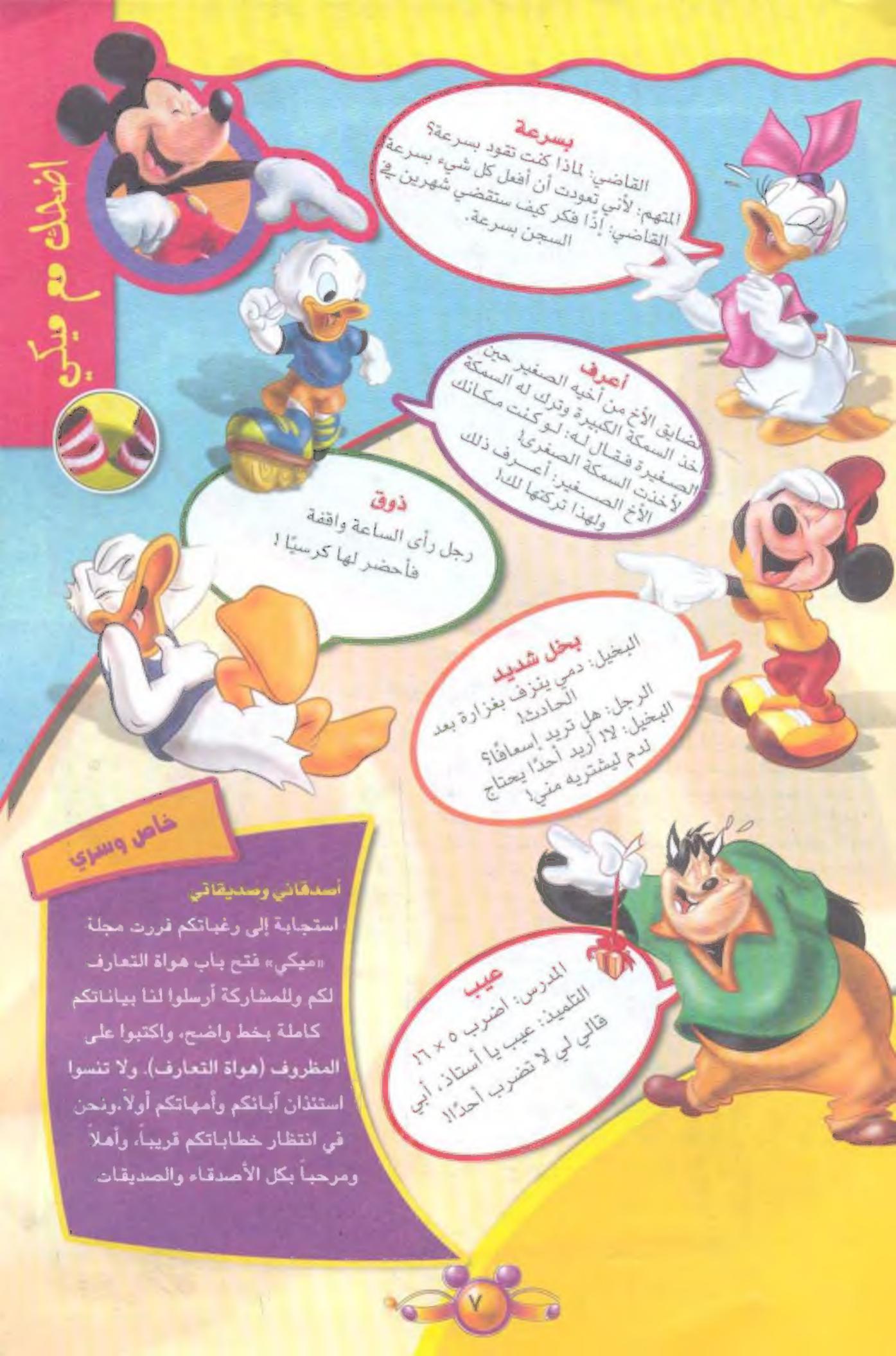






النهاية





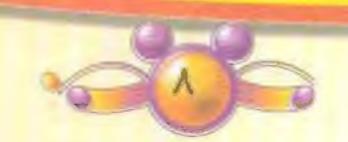


يحدث العكس ايضاء

ويذكر العلماء أن هذا المورث مسؤول عن ضبط الساعة البيولوجية أو اختلالها

mule Itiolie

من الشيق أن تتابع زورقًا صغيرًا يجتاز مجرى مائيا وعرًا. إنه أحد أنواع السياقات في الأولمبياد، ويبلغ طول هذا المجرى ٣٠٠ متر أما عدد بواباته فيتراوح ما بين ٢٠ و٢٥ بوابة. ويوجد سباق آخر للزوارق هو السباق على مجرى مائي هادئ وبمسافات مختلفة ٥٠٠ متر للنساء، ٥٠٠ متر، ١٠٠٠ متر للرجال. أما عدد اللاعبين فيتراوح بين واحد وأربعة للرجال.





العواصة هي سفينة وال كانت أحد من زال السيدة من سير قول مناه الانهار والبيعار لأل لها حرالات المناب الدالية المناه فيدال العاصة المناه الدرايات في الدراية الحرايات في الدراية الحرايات في الدراية المارة المارة المناه المناه المعلق التن المناه المناه المعلق التن المناه ا

بهدید لعوصه بحد با به سیله دیر - بید به هدی به حدد با الهاسوسر) رایا هر ح است به به برات برسیلیه بی لاده و به به و د ایر ایجاد

المعدم المال سلم (بشريبك فو ساره س سوله بدي رفعه فو ساه و المعدم المعدم في المعدم فعدم في المعدم في المع

د ښاونسف

1000

الله المناه الم

بهن کامبرا (کابون) آنهای فلم ۱ ان ر سن ۱: ۳ ده ۱ است کست بیشت حدید علی معمدیه و حدید علی العدید الع





أضلام ويزينات

هل مللت من شكل أقلامك المعتادة هل ترغب في أن يكون عندك أقلام بأشكال مميزة تشجعك على الكتابة؟ إذا إليك الطريقة لتحصل على أقلام مزيلة جميلة بطريقة سهلة وبسيطة.

> الأدوات المطلوبة، أقلام خيوط بعدة أثوان

الطريقة،

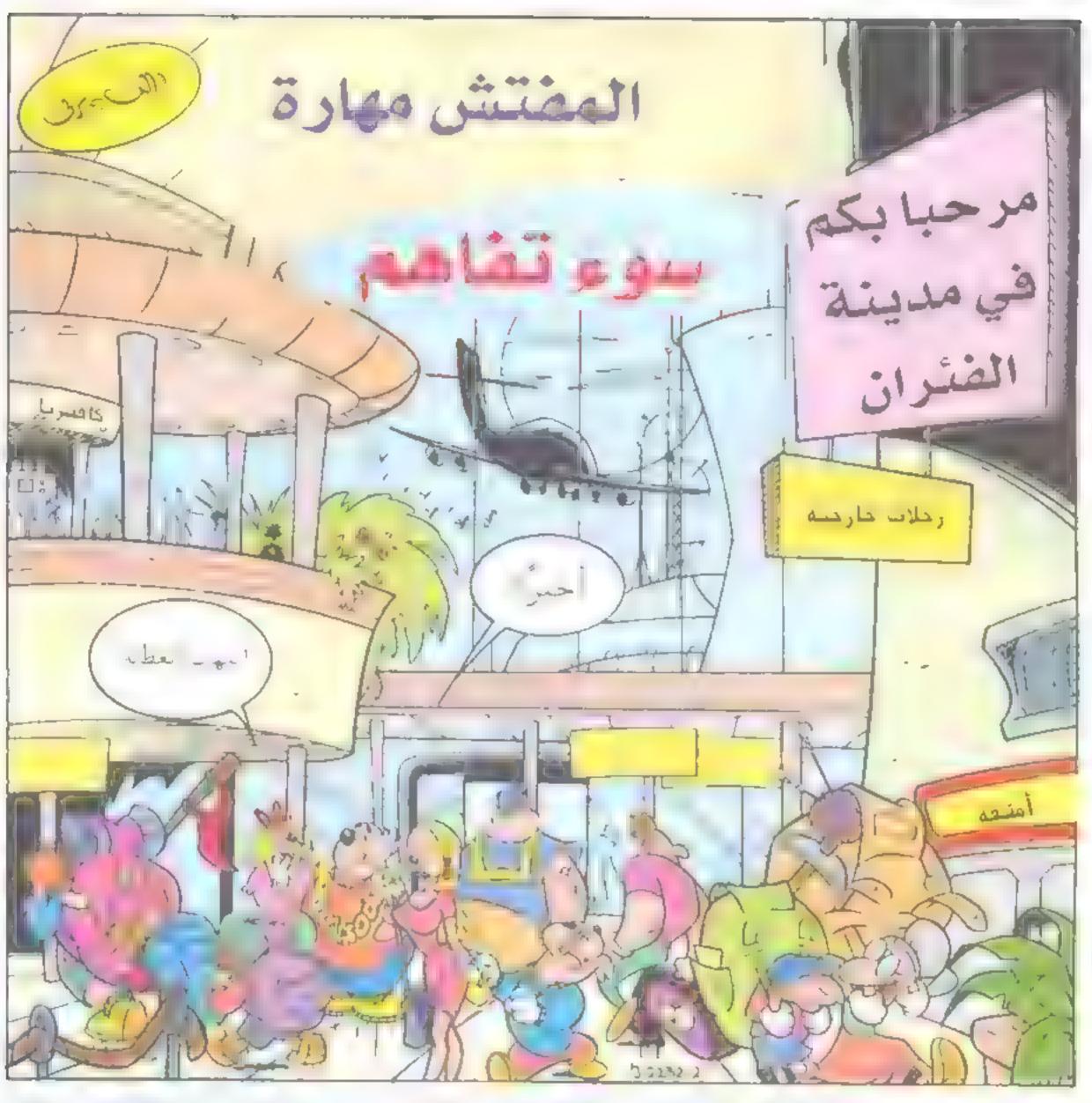
١- ثبت طرف الخيط على طرف القلم بالصمغ.

١- ثبت نهاية الخيط بالصمغ.

٦- ثبت نهاية الخيط بالصمغ.

١- أستخدم عدة ألوان من الخيط للتزيين واعمل أشكالاً مختلفة.

وهكذا يصبح لدبك أقلام مزينة.



























































4-4-11









هم هم ... بنمو ... هم





برامح الإنتات

ف شعب في تحميل سحب و مساهاة ملطات جديدة من الالتراث لبرنامج موجود على جهازك وهذه العملية تُسمى تحديث

updating

ومعدم لبر مح بمكن تحديثها من حلال الأسراب المعدد برال بدر الدر المعدد بقرض العمل أو التسلية أو غيره يتم إسقاط ملفات آخرى معه تثيج له التواصل.



مضفوطاً.

أخطار الانترنت

والسؤال هو هل يمكن أن يتعرض حهارك لخطر خلال سعنه منسات وبرامح من الاسربي؟ وما لدي يمكن أن يحمنات قانونيًا خلال تصفحك ثلانترنت؟

ال الكسيونر معرض للحظر بمحرد بعشاله بالأسراب الأنها شبكة عالمه سر منظمة بسكل ١٥٥ كما بها ساء ٢٥٠٠

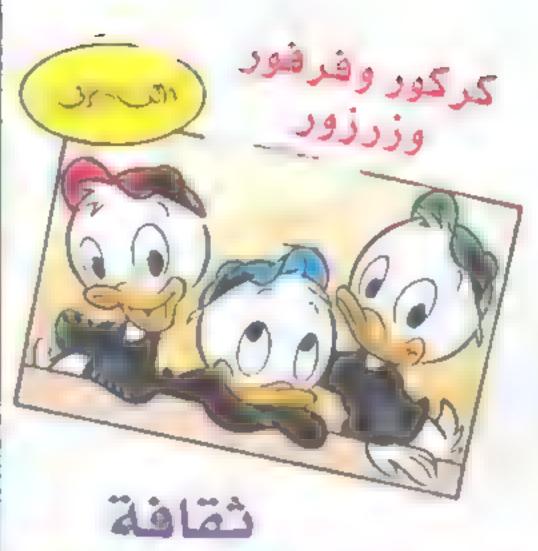
بأجهزة حكومية تطبق نظاماً يحمي مستخدميه، غير أن الإنترنت غير خاضع لسابول تتعليمي سواء على المستوى المحلى و العالمي لدا فالمدحل الالدراب على مسؤوليتك الشخصية وعليك بحمل عواقب الاحطار المحلمل حدولها مثل بناله حهار بالسروسات أو نسلل احدهم إلى جهارك وبالنالي لي بريدك الانكثروبي ومن ثم يمكنه التسلل إلى أصدقائك أيضًا.

الحل هو

توخي الحدر والحرص عند استخدامك لجهازك، وعند دخولك الإنترنت، وأنصحك ألا تقوم بإضافة أو سعب برامج إلا بعد استشارة أحد المختصين والبأكد من سلامه هذا الموقع، ومن استعداد حهارك لفيوله ومو كنه و سنحد مه فليست كل البرامج معدة لكل الأجهزة ، وأخيراً عليك أن تتذكر دائماً أخطار الإنترنت حتى تحمي نفسك بنفسك منها قدر استطاعتك،













ما حي وعدة بناء الجسم

تُبنى المنازل من آلاف قوالب الطوب، وتلصق بالمواد الكيميائية مثل الأسمنت، وكذلك أجسامنا تتكون من ملايين الخلايا، وهي صغيرة جدًا، همن المستحيل أن تراها إلا بالمجهر،

وتختلف الخلايا في شكلها لتناسب عملها ووظيفتها التي خلقها الله سبحانه وتعالى من أجلها، رغم أنها متشابهة في التكوين.

> ما هي المكونات الرئيسية للخلية؟ تتكون الخلية من دلادة أجزاء على الأقل،

١- الغشاء الرقيق الخارجي الذي يغلف الخلية.

٢- مادة السيتوبلازم التي تملأ الخلية.

٣- بواة لحلية. وهي هم حرء فيها الأنها سلقى الأوامر عبر المواد الكيميانية في الدم. التي تحيرها بما يحب أن بقعله، ومن الممكن ان تنقسم النواذ الى اثناس مكونة حليتين حديدتين اصعر في الحجم

كيف تتاذءم الخلايا؟

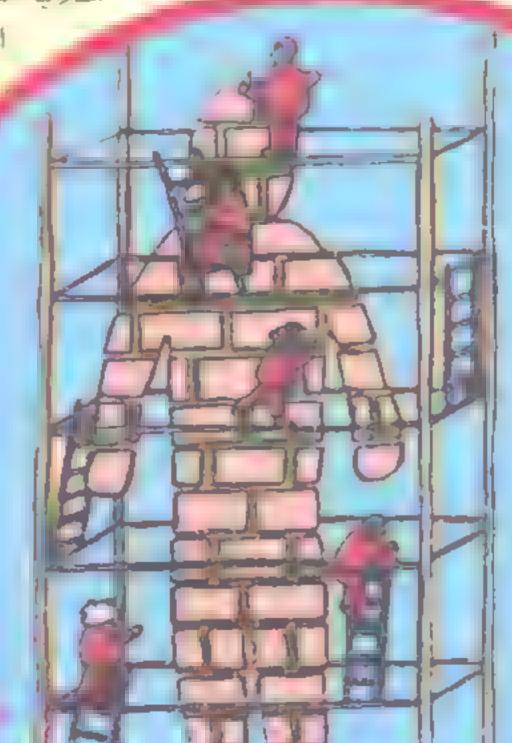
ان الحلايا المتحاورة والمبلاصقة بكون معا ما يُسمى بالنسخ (هر محموعه خلايا لذا، يكون كبر من الحلية الواحدة)، ويتجمع الانسخة المشياعة والمتحاورة ليكون عصو في حهار من احهرة الحسم فكل حلايا المصلات بكون تسخة العصلات، وخلايا العطام بكون السحة

العظام.. وهكدا.

وكما دكرت سالما نتجمع الاستجمه فتتكون منها الأعضاء مثل القلب والرئتين، أي أن كل عضو يتكون من أنسجمة تجعله يقوم بعمله كما يجب، ويتناسق عمل الأعضاء المختلفة فيقوم الجسم بوظائفه المطلوبة.

الخلايا هي قوالب بناء الجسم الأساسي

فلا يمكنك أن تجد بشرًا دون خلايا، بل إن حياة الإنسان تبدأ باجتماع خلية من الأب مع خلية أخرى من الأم، وتبدآن في النمو لتكوين الجنين الذي سرعان ما يصبح إنسانا كاملاً بعد أن تلده أمه.

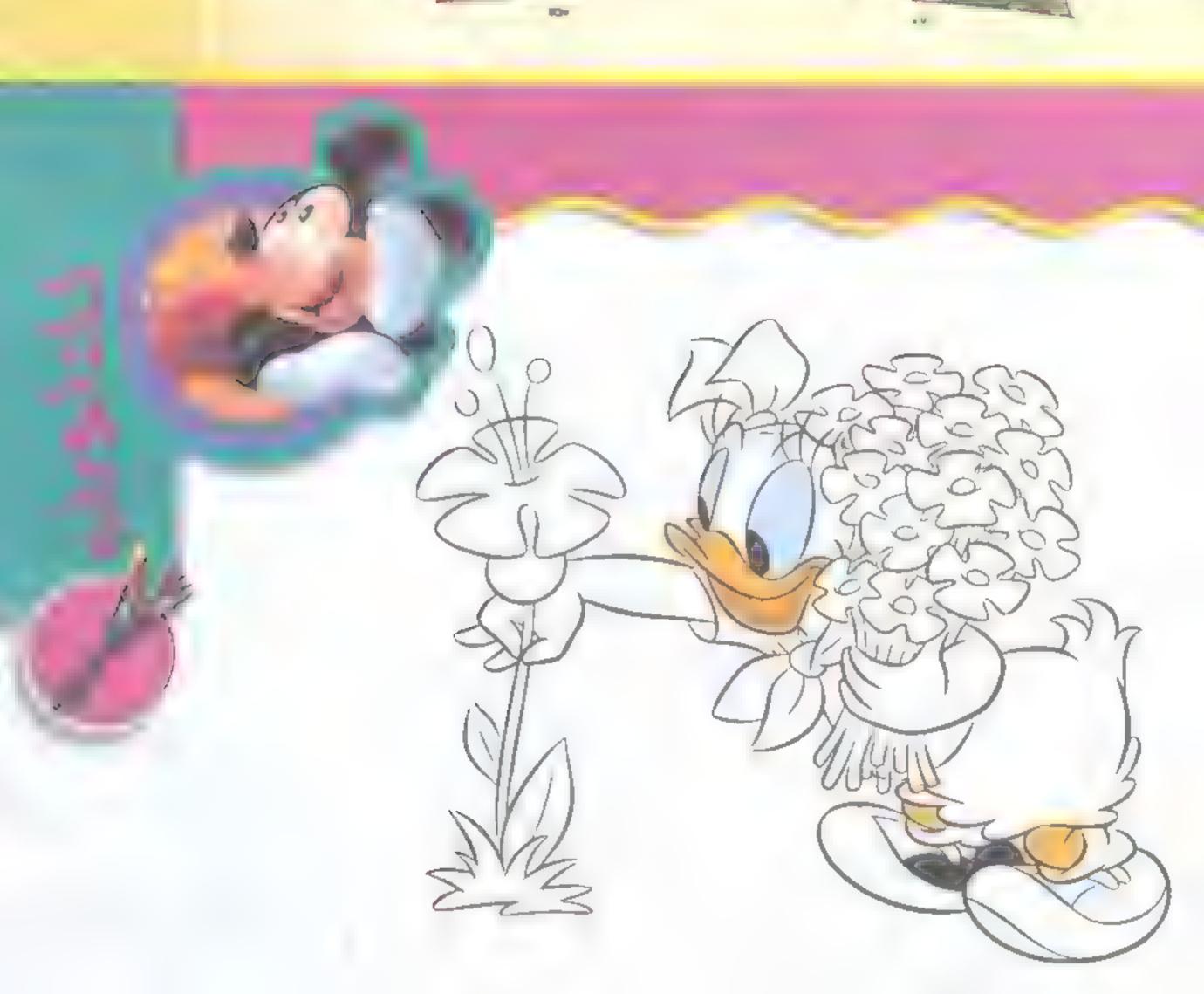




ساعد مدسه الحقاد المنقود علي أن بكون علي أن بكون طريقه من حلال النبتة ذات الأرباد ورقات فقط!!









والعنا على الانتيار - و عالله على دون العام الانتيار الانتيار الانتيار الانتيار الانتيار الانتيار المعلى المساء

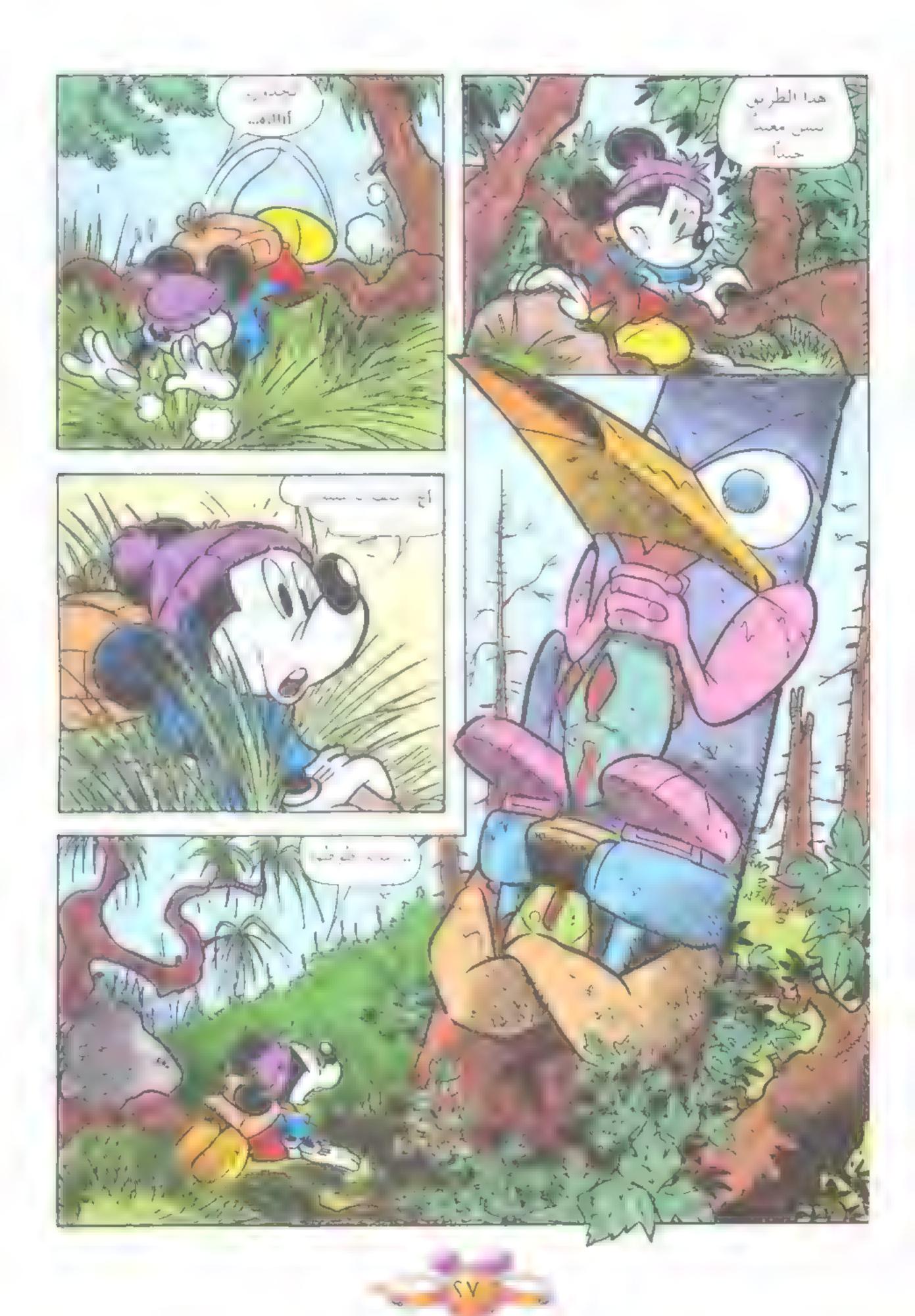










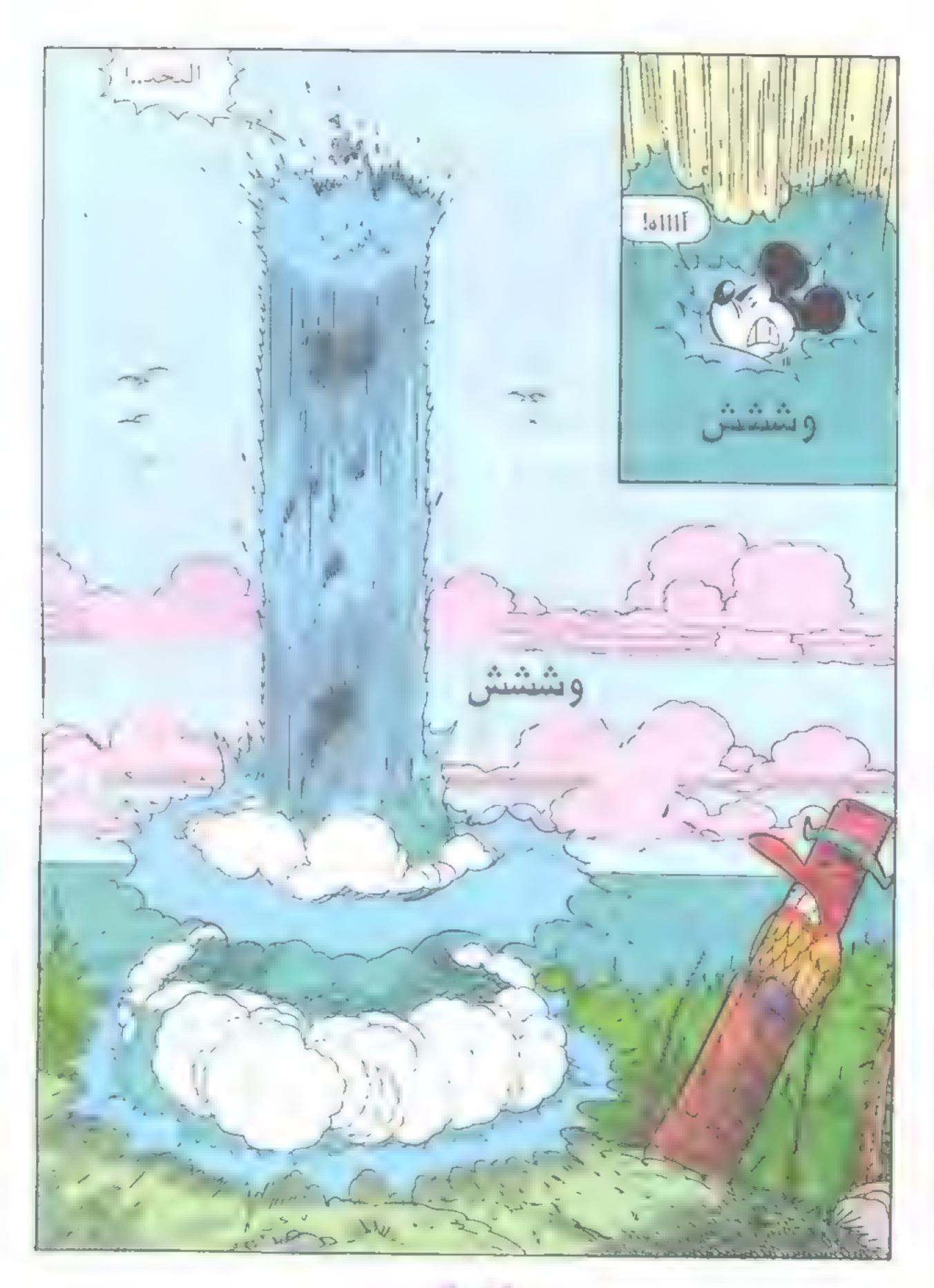




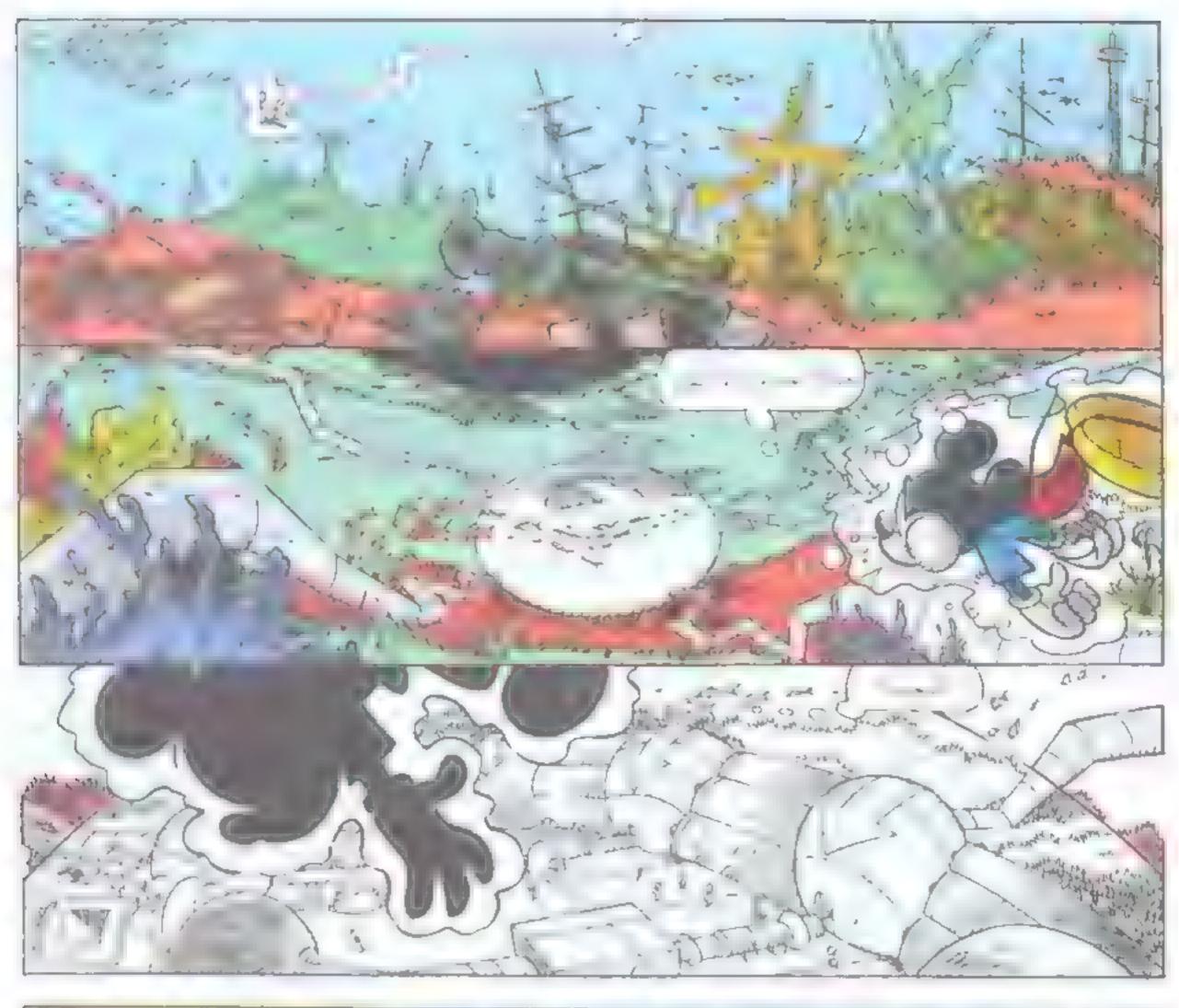


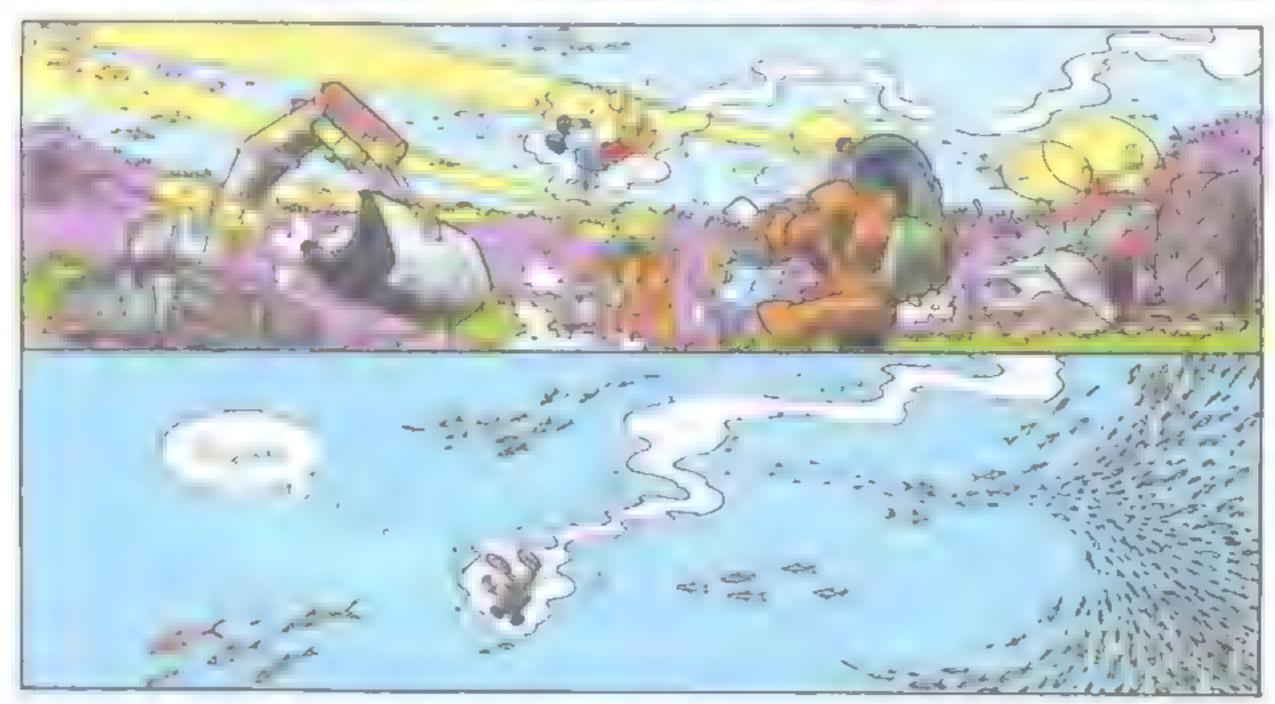




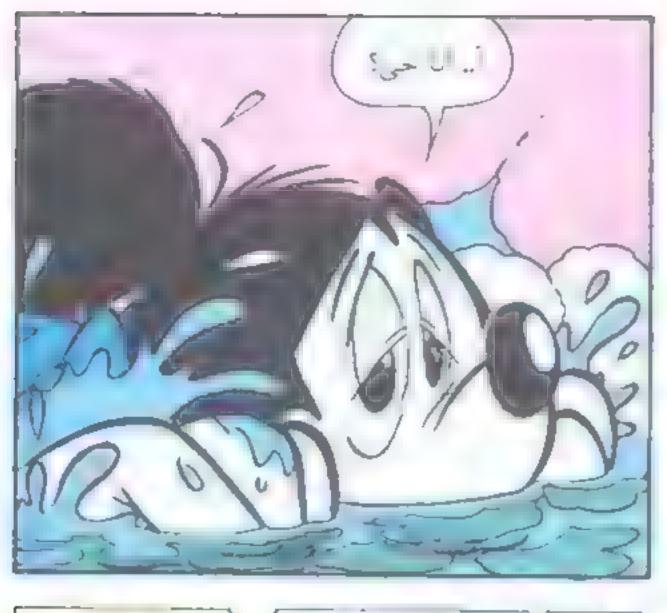


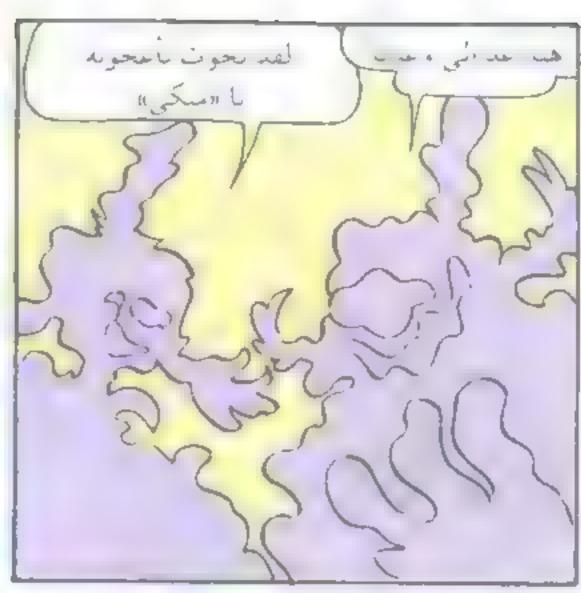










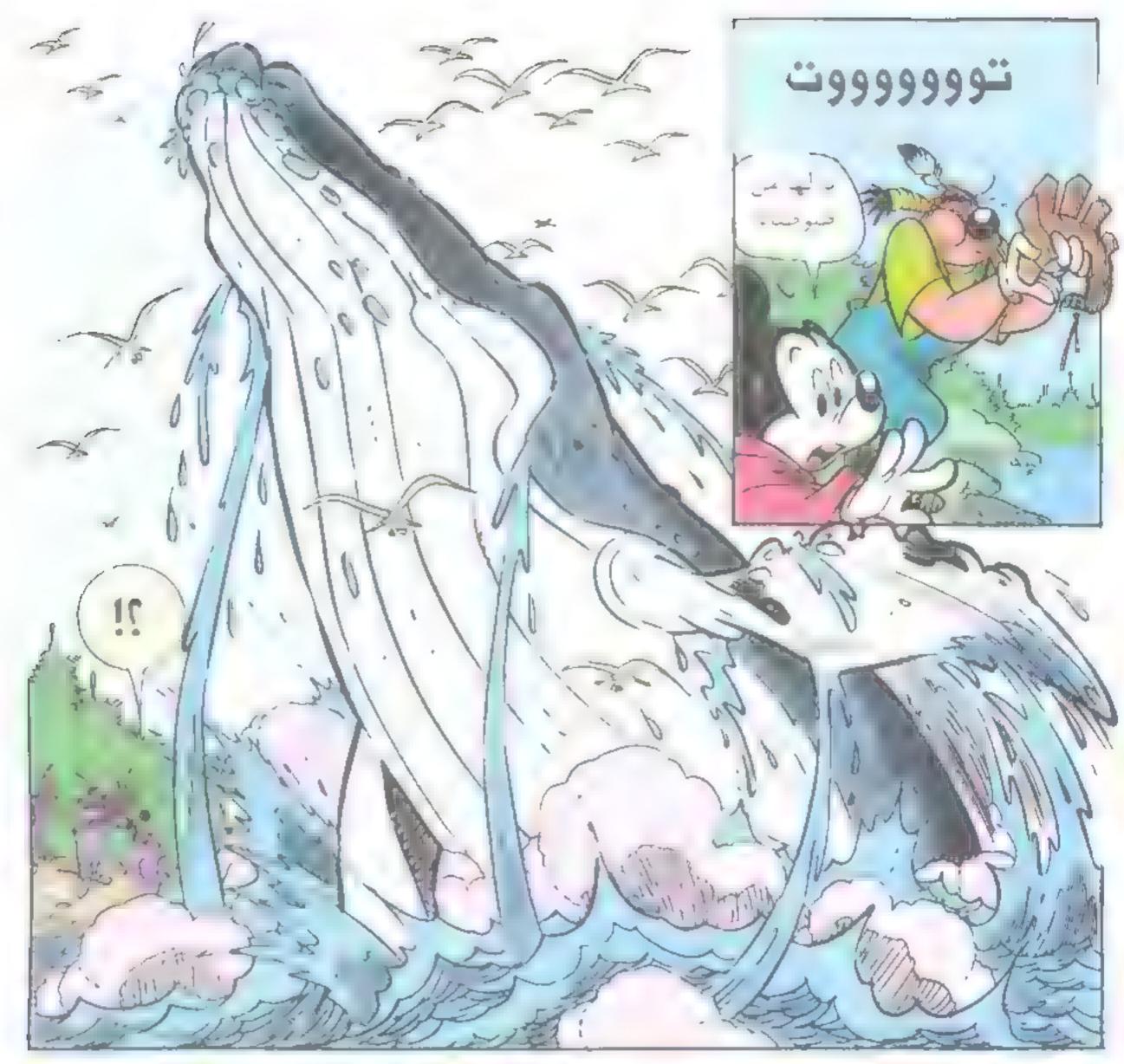
































سنع في السفحة ٢٨

















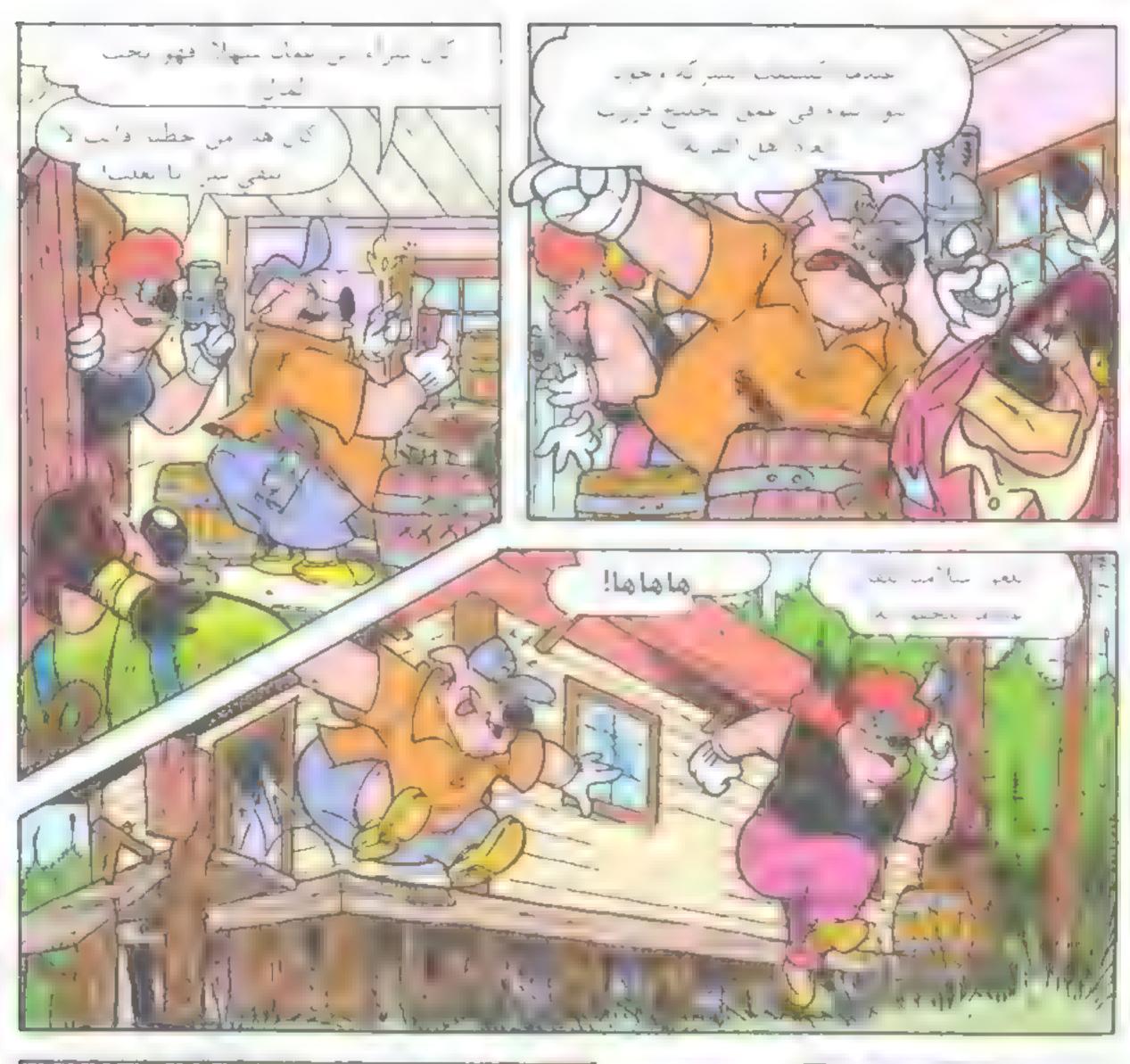




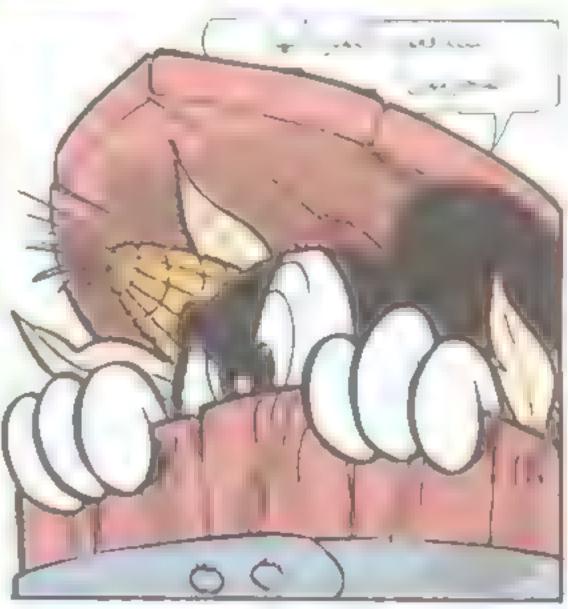






















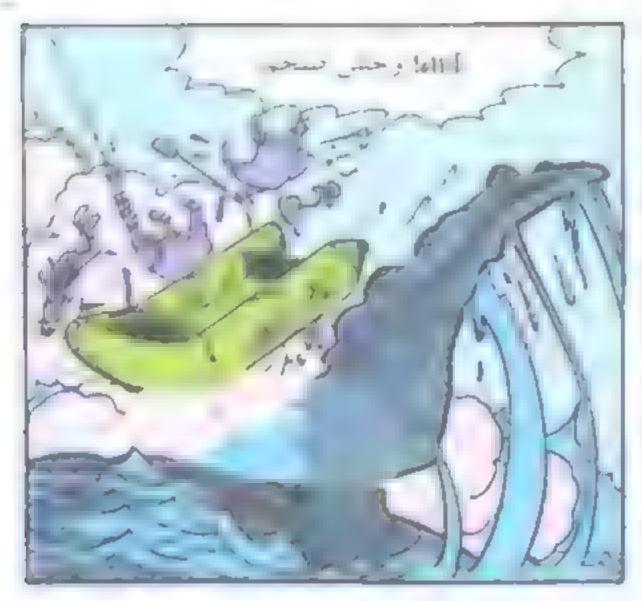














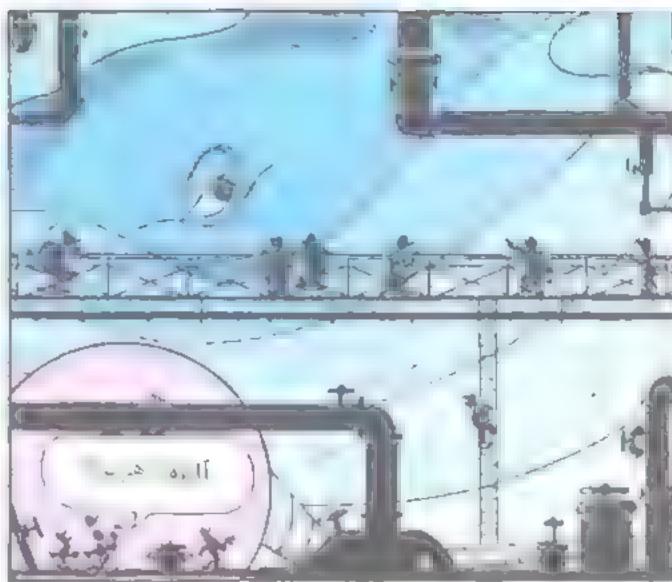


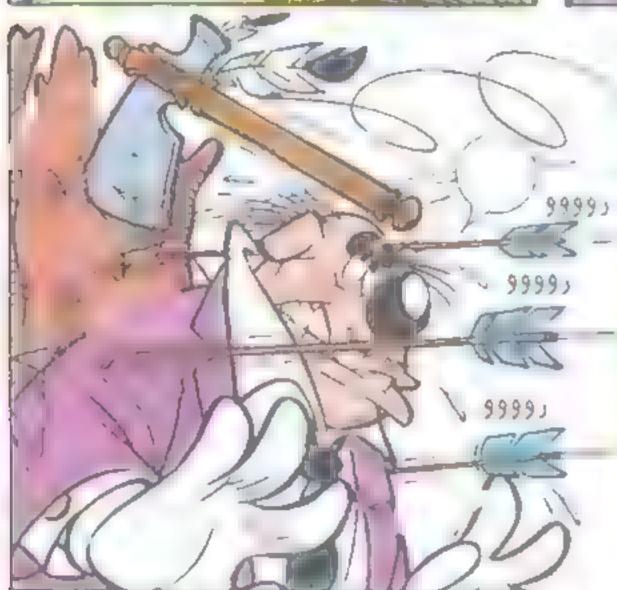






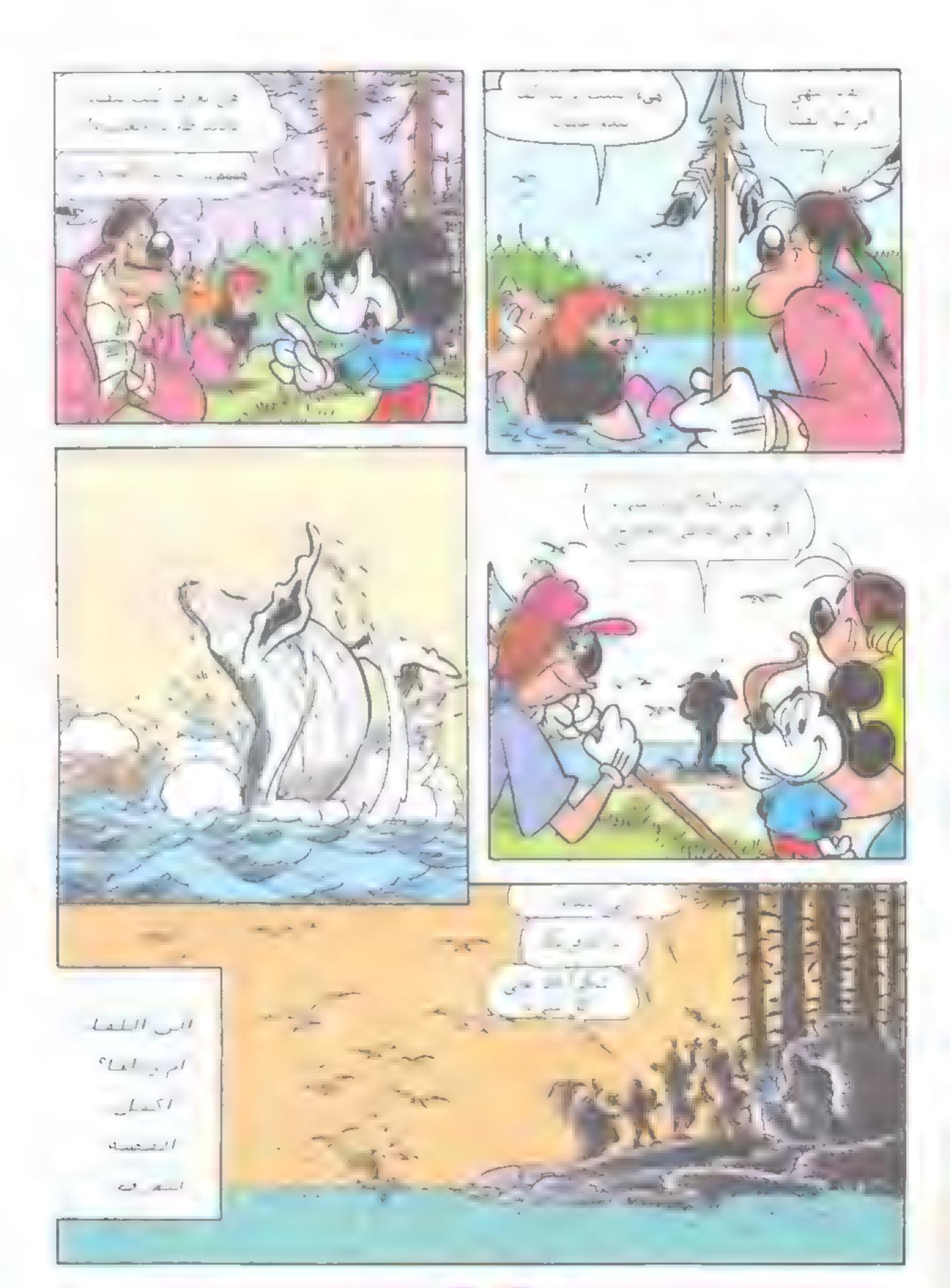












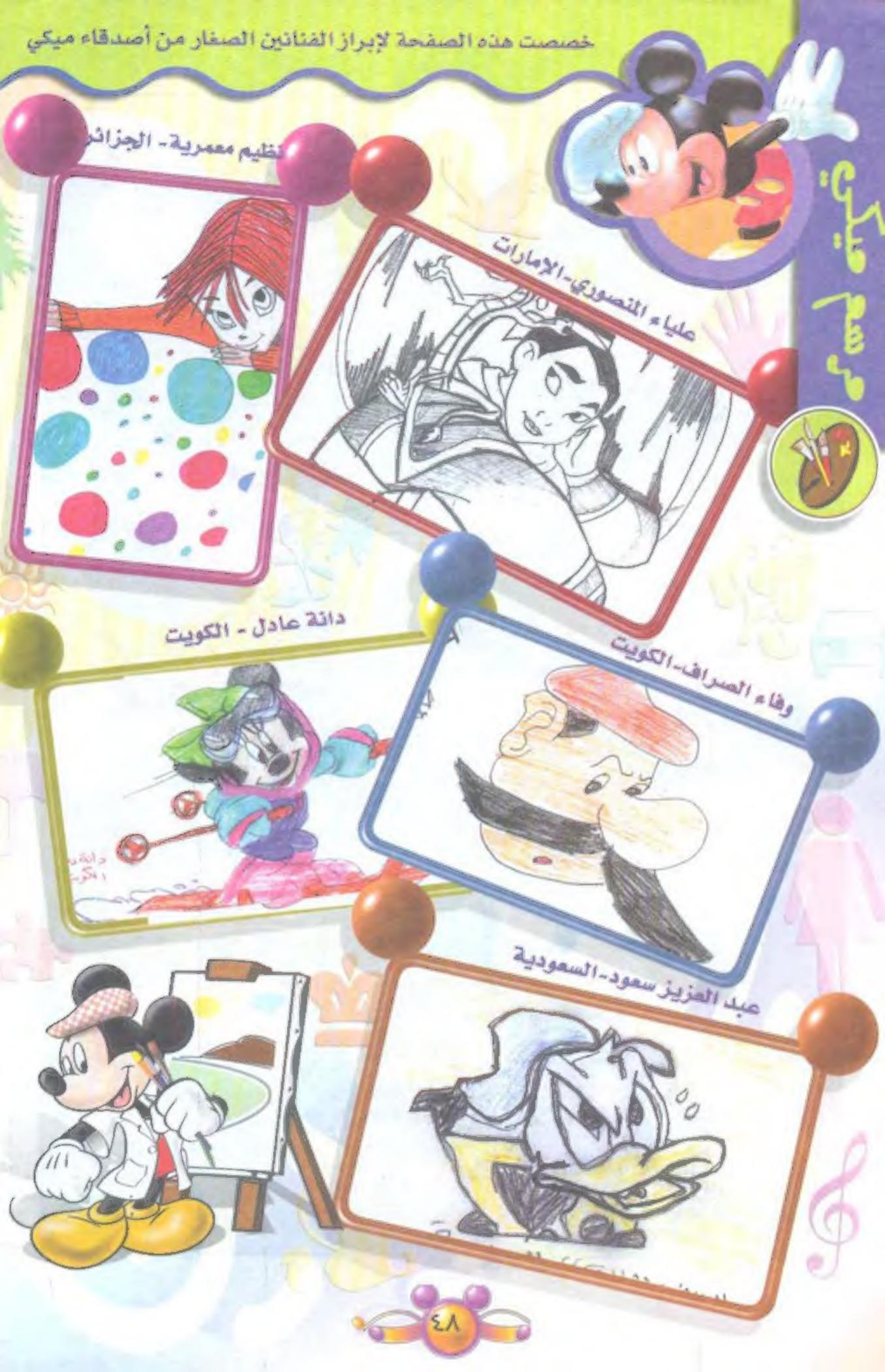








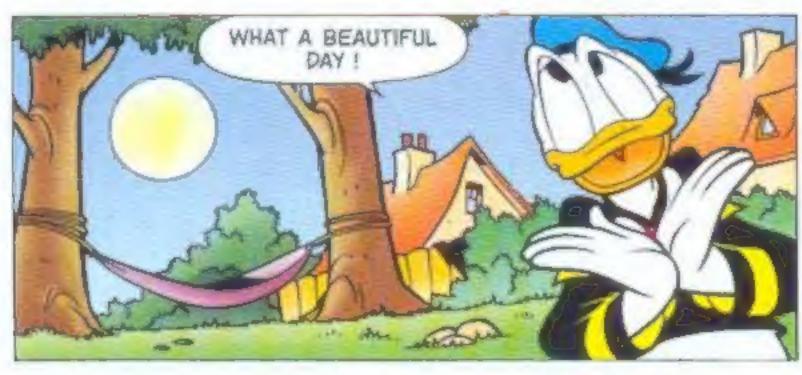




تعلم اللغة الإنهليزية

LUCKY

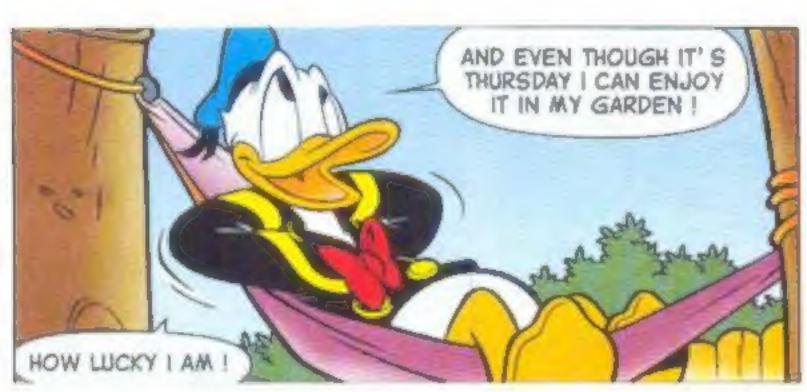




- ياله من يوم جميل!



استمتح بعطلائك



- كم أنا محظوظا

حتى مع أنه يوم الخميس يمكنني
 أن استمتع به في حديقتي!

HE IS LUCKY

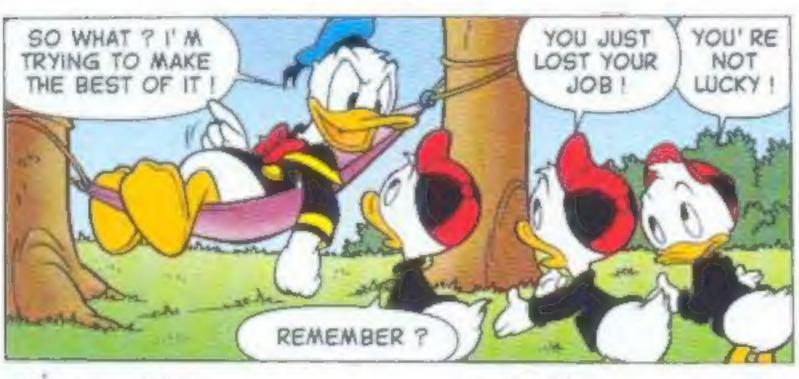


انه محظوظ

HE IS UNLUCKY



انه غير محظوظ



· أثذكر؟

وماذا يعني أنا
 أحاول أن أعمل الأفضل!

- لقد خسرت وظيفتك للتو!

- أنت لست محظوظ

